

الحياة الصحية لمرضى القلب

مساعدتك على الشفاء العاجل
هي غايتنا من هذا الدليل

نشر الوعي الصحي هو هدفنا


مُنتَدى إقرَاء الثَقافِي
www.iqra.ahlamontada.com



أعزائي المرضى

أعزائي ذوي المرضى و أقربائهم

من خلال ممارسة مهنتي في علاج أمراض القلب و الأوعية الدموية في العيادة و المستشفى معاً، تبيّن لي جلياً كم هو من الضروري امتلاك الوعي الصحي والإلمام الكامل بالعوامل المسببة لأمراض القلب.

فمعرفة عوامل الخطر المسببة و بالتالي تجنّبها سوف ينقل مسار المرض بشكل ملحوظ وكلّي من قمة الخطورة إلى مرحلة أقل شدةً وقد يسبب نقلة نوعية في تراجعه والقضاء عليه بشكل ملحوظ.

لذا انطلاقاً من غايتي في المحافظة على سلامتكم، ارتأيت تحضير بعض الكتّيبات باللغتين العربية و الكوردية كي تتحدث عن أمراض القلب و تفسير ظروف حدوثها و عوامل الوقاية منها لأضعها بين أيديكم علها تكون خير عون و معرفة و إرشاد لمرضانا الأعزاء.

ولكم مني جلّ المحبة و التقدير

أخوكم الدكتور شوان عثمان أمين

من أهداف هذا المنشور:

- توضيح أهمية فقدان الوزن والأنشطة البدنية بشكل مبرمج وتأثيراته على سلامة صحتنا.

- تعديل قائمة الطعام اليومية للحفاظ على عافية اجسادنا وعدم أكل الاطعمة الضارة .

-التأثيرات القصيرة وطويلة الأمد للتدخين على صحة الانسان وعافيته .

* هذا المنشور لن يحل مكان الاستشارة بالطبيب المختص، لذا في حال وجود مشكلة صحية خاصة يرجى زيارة الطبيب الاخصائي .

الفحوصات الصحية:



من الجيد لكل واحد يبلغ عمره بين 40 و 75 سنة

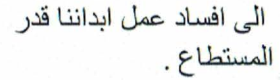
ان يقوم باستشارة الطبيب للتأكد من

عافيته ووضعه الصحي (وحتى في عدم وجود اي

مشكلة او حالة طارئة، قم بالفحوص فقط للتأكد)

سنقوم بشرح بعض النقاط الهامة,قد تستفاد منها كل إنسان سليم ومعافي من أجل الوقاية والخلو من كل الأمراض المزمنة، والاشخاص الذين يعانون من اي من الامراض القلبية- أجري عليهم عملية جراحية للقلب او القصطرة أو أي عملية اخرى يمكنهم اتباع هذه التوجيهات المذكورة في المنشور لتحسين حالتهم الصحية.

الاكل الصحي وتأثيراتها :



يحتاج الجسم السليم الى نظام غذائي صحي

للقيام بالمهام اليومية ويجب علينا التباعد

عن الأكل المضر التي يؤدي

الى افساد عمل ابداننا قدر المستطاع .

واذا كان ذلك ينطبع على الجسم

السليم فانه ملزم على شخص أجري له عملية جراحية للقلب او القسطرة او يعاني من اية امراض قلبية .

إذا لم تقم بأي تعديل في نظامك الغذائي الى الان فيجب ان تنظر بعين الاعتبار لتلك النقاط, كبداية لتغييرنوع و طريقة أكلك:

-التقليل من الاكلات التي ترتفع نسبة الدهون الضارة في الدم وتقلل من محتوى الدهون المفيدة، والعكس صحيح يجب ان نهتم اكثر بالأكلات التي تغني الجسد بالدهون المفيدة و تنخفض نسبة الدهون الضارة .

- يجب ان يحتوي نظامنا الغذائي على وجبات خاصة غنية بالئوميكا-3 .

- تعديل كمية الملح المستخدمة في الطعام ومع الطعام خصوصا للمرضى المصابين بعجز القلب و ظغط الدم المرتفع وذلك لمنع ارتفاع اكثر لظغط الدم و الوذمة .

- إهتمام اكثر بأكل الفواكه والخضروات .

قائمة الأطعمة الصحية للمصابين بالأمراض القلبية

للحصول على عناصر الغذائي التي تحتاجها يجب ان تتناول تشكيلة اطعمة من المجموعات المختلفة، قم بتعديل عدد الوجبات من اجل الوصول والمحافظة على الوزن الصحي المناسب لجسمك

الأطعمة التي تحتاج أكلها

منتجات الألبان

- اللبن الخالي من الدسم
- و الرايب قليل الدسم
- والزبادي قليل الدسم
- والجبن الفريش
- الريكوتا وجبن المتزاريلا بكمية قليلة



اللحوم، الدواجن والأسماك

- الأسماك والدجاج
- الأطعمة البحرية

النشويات والبقول

- اغلب انواع الخبز
- البقسمات والكورن فليكس
- والمكرونة والاسباجيتي
- الاشعرية والارز والبسلة
- الفاصوليا والبطاطس

البيض

- بياض البيض
- صفار لبيض 3-4 مرة اسبوعيا

الدهون والزيوت

- زيت الذرة وزيت الزيتون
- الكانولا وعباد الشمس
- السمم وفول الصويا
- المكسرات بكمية اقل

الفاكهة والخضروات



-الفاكهة والخضروات الطازجة والمجمدة والمجففة

-الفاكهة المعلبة بكمية اقل

الوجبات الخفيفة

- المربى والعسل
- الايس كريم والزبادي قليل الدسم
- الفشار السادة والشاي والقهوة
- اللبن الثلج والكيك المصنوع بزيت الذرة او العباد الثلج بكمية اقل

الاطعمة التي عليك تجنبها :

منتجات الألبان

-لبن كامل الدسم

-الكستارد والقشدة

-الجبن الرومي والامريكي

اللحوم، الدواجن والأسماك

-اللحوم الحمر بانواعها

النشويات والبقول

-الكرواسون والدانيش

-الجاترة والدونت والكعك والفطائر

-العجائن والارز باللبن

-البطاطس المقلية

-الارز المطهى بالسمن او الزبد

الدهون والزيوت

-السمن الحيواني والزبد

-وزيوت جوز الهند والنخيل

-القشدة

الفاكهة والخضروات

-جوز الهندي

-الفاكهة التي يتم اعدادها بالزبدة او الكريمة او الصوص

الوجبات الخفيفة

-الايس كريم والشوكولاتة والحلوى

-رقائق البطاطس المقلية

-الفشار المصنوع بالذبد

الاتزام بنظام غذائي منخفض الدهون مفيدة لهذه الأسباب :

-تقوية الدورة الدموية

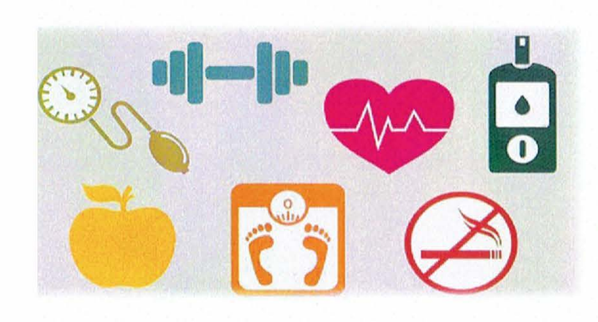
-تخفيض ظغط الدم

-تقليل نسبة الدهون الضارة في الدم

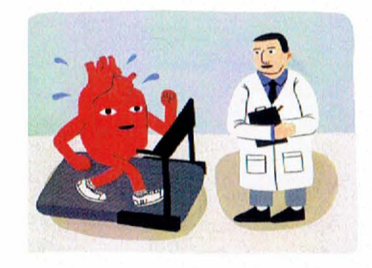
-تقليل نسبة تراكم المواد الضارة في الجدار الداخلي لشرايين القلب

الانشطة البدنية

الانسان بكونه سليما يحتاج الى الاعانة بجسده من خلال ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية المبرمجة .



كما هو واضح للجميع ان الرياضة يؤدي إلى الحماية والحفاظ على سلامة أعضاء الجسد خصوصا الشرايين حيث يمنع تراكم الدهون و المواد الضارة في مسارها.



ويجب ان نذكر دائما ان عدم الرياضة

والخمول من الأسباب الرئيسية للإصابة بامراض القلب، السكري، السمنة والنوبة القلبية .

بالإضافة الى كونها مفيدة للبدن فالرياضة يؤدي ايضا الى استرخاء انفسنا و يبعدنا عن القلق و الإضطراب .

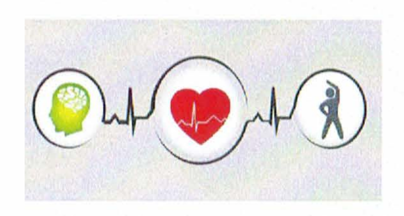
مالمقصود وماذا يعتبر بممارسة الرياضة؟

-الركض / التمشية السريعة

-السباحة

-ركوب الدراجات

-صعود الدرج



كم من الوقت يجب ان نستغرق في الرياضة؟

ليس من الضروري ان تقوم بالرياضة

يوميا و تقوم بتمارين ثقيلة ولكن يمكنك البدء بممارسة تمارين بسيطة ل١٠-٢٠ دقيقة في اليوم بالطريقة التي تناسبك اكثر ،

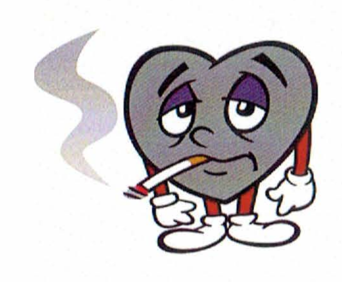
ومن ثم تضاف اليه ببطء .

والرابطة الرياضية الاميركية اوضحت

ان الرياضة السليمة هي التي تمارس ل ٣٠ دقيقة في اليوم وخمسة ايام في الاسبوع .

* الاشخاص الذين يعانون من السمنة يحتاجون الى تمارين خاصة و مبرمجة لفقدان وزنهم فالسمنة بذاتها سبب للاصابة بامراض مزمنة ومميتة.

التدخين وتأثيراتها:



بسبب تلك المواد الكميائية الموجودة في السيجارة

، يعد التدخين من احد عوامل التي لها تأثير

مباشر و طويل الامد على جسم الانسان .

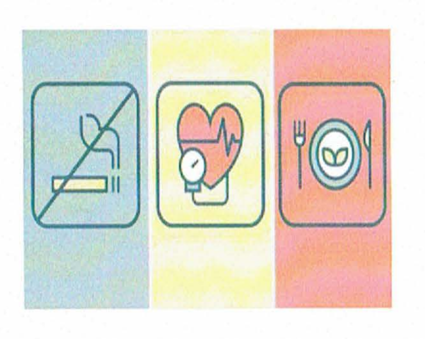
يعتبر التدخين السبب الرئيسي في الاصابة بسرطان الرئة وامراض القلب والشرايين .

وتلك المواد ياثر مباشرة بعد التدخين على الجدار الداخلي لشرايين القلب(وهي الاكثر الأوعية الدموية حساسية في القلب) فهي تتجمع في القسم الداخلي من الشريان ومن ثم يؤدي الى تراكم مجموعة من المواد الاخرى وهكذا تتضيق مسار الدم في تلك الشرايين .

تحدث تلك العملية ببطء ومع مرور الزمن

يؤدي الى التقليل من نسبة الؤكسجين المطلوب في الجسد، و احيانا يؤدي الى حصول نوبة قلبية، ونفس العملية تنطبع على شرايين الدماغ .

ماهي المواد الموجودة في السجائر والتي تضر بالجسد؟



-أول أكسيد الكربون: هذا واحد من المواد التكوين

الرئيسية في السجائر، وهو غاز قاتل يمتنع

نقل الؤكسجين اللازم في الجسد .

-القطران: تحتوي كل انواع السجائر تلك المادة

و يبقى 70% منها في الرئتين و يؤدي الى انخفاض نسبة الؤكسجين و بذلك نسبة اقلل من الؤكسجين تذهب الى الجسم والقلب والدماغ .

-النيكوتين: هذه المادة تؤدي الى الإدمان في الشخص المدخن، ولديها تاثير مباشر في ارتفاع ضغط الدم ونبضات القلب .

كيفية الإقلاع عن التدخين

الخبر السار هو انه لم يفت الاوان بعد لتتخلى عن التدخين، فبعد تركك للتدخين بعام تقريبا ستقلل فرصة اصابتك بالامراض القلبية بنسبة50 . %

ويجب ان تقوم بالاقلاع عن التدخين بطريقة علمية وليس فجأة ، ولكي تتمكن من عدم التدخين بشكل مستمر من الجيد ان تكون تحت عناية طبية وتقوم باستخدام المواد البديل للنيكوتين

* ابتعدوا انفسكم عن شخص يدخن لان التعرض المستمر و المباشر سيحدث نفس الضرر للشخص الثاني و سيكون متعرضا للإصابة بامراض القلب مثل الشخص المدخن.

تعليمات خاصة لمرضى القلب والسكري

داء السكري مرض مزمن يتطلب الأدوية وتغيير نمط الحياة من ناحية التغذية والنشاط البدني.

-التنظيم والتوازن في كمية تناول السكر يؤدي إلى حماية أعضائك الأخرى مثل:- القلب والعينين والكلى وكذلك المخ والأعصاب

-يحتاج المريض إلى تناول ثلاث وجبات رئيسية في اليوم ولا يجب ترك أي وجبات

-من الأفضل تضمين الأطعمة التي تزيد من مستويات السكر في الدم ببطء وتزيد من شعورك بالإشباع . مثل: خبز جو ، خبز الحبوب ، أرز بني ، حساء(الشوفان) ، بطاطا حلوة و البقوليات

-من الأفضل تناول الفواكه والخضروات على الأقل 2-3 مرات في اليوم والابتعاد عن الفواكه المجففة وعصير الفاكهة المصطنعة

- تناول السمك اسبوعيا

-تجنب تناول الاطعمة المعلبة

تعليمات خاصة لمرضى السكري الذين يعانون من جروح في اقدامهم-:

- اغسل وجفف قدميك يوميا
- لا ترتدي أحذية ضيقة
- استخدم الفازلين أو أي كريم مرطب آخر
- قم بزيارة طبيبك عندما تعلم أن لديك جرح جديد

وقم بإجراء تلك الفحوصات كل ثلاثة أشهر

- اختبار السكر HbA1c لمدة ثلاثة أشهر

- فحص عمل الكلى

- فحص الدهون

- فحص كمية البروتين في البول.

*** من الأفضل ان تقوم مرضى السكري بفحوصات خاصة لأعينهم مرة في السنة.

نصائح غذائية لمرضى القلب

- تجنب الوجبات السريعة التي تحتوى على نسبة دهون عالية.
- الإكثار فى تناول الخضراوات والفواكه والعصائر الطبيعية.
- الابتعاد عن المشروبات الغازية والكحولية والكافيين.
- الاهتمام بتناول الأسماك، حيث إنها تحتوى على نسبة كبيرة من أوميجا 3 والأحماض الدهنية، وخصوصًا سمك السلمون والتونة.
- الاهتمام بتناول الأطعمة التى تحتوى على زيت الزيتون، حيث إنه يحتوى على نسبة كبير من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة القلب
- الجوز واللوز من المكسرات التي تحتوى على نسبة كبيرة من العناصر الغذائية المهمة لصحة الجسم والقلب.
- البرتقال من أفضل الفواكه التي تحمي الجسم من الإصابة بالفيروسات والعدوى كما أنه يحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التي تساعد على تنظيم مستوى الضغط والحفاظ على صحة القلب.
- الإكثار فى شرب المياه والسوائل الطبيعية.
- الجزر من الأطعمة المهمة لصحة القلب والضغط.

" من يمتلك الصحة يمتلك الأمل .. و من يمتلك الأمل يمتلك كل شيء"

عيادة الدكتور شوان عثمان أمين

أربيل: شارع الأطباء – الفرع الأول يساراً – مجمع نور الملائكة

رقم الهاتف: **07508872908**

بأمكانكم ان تحصلوا على هذه الفحوصات في عيادتنا:

١- **ايكو القلب Echocardiography** / فحص القلب و تقييم عمل عضلات القلب والصمامات و هو فحص مهم للمرضي الذين لديهم عجز في عظلة القلب وعليهم ان يقوم بهذا الفحص كل ٢-٣ اشهر

كما يمكن ايضا توقع وجود ضيق بالشر ايين القلبية.

٢- **تخطيط القلب ECG** / فحص لمعرفه عدد ضربات القلب و كنا يمكن توقع تضيق الشرايبن القلبية و تشخيص الامراض التي تحصل في كهربائيات القلب.

٣- **هولتر Holter** / جهاز يربط بالمريض لمده 24 الى 48 ساعه او لمدة اسبوع لتشخيص أسباب خفقان القلب و كذلك لتحديد سبب فقدوا الوعي او الخمول .

المرضي اللذين عندهم مرض الارتجاف الاذيني عليهم ان يقوم بهذا الفحص خلال ٣-٦ اشهر .

٤-**تخطيط القلب بالجهد TMT** / يمكن من خلاله دراسه القلب تحت الجهد فيمكن توقع و تشخيص مرض قصور الشرايين التاجيه للقلب و كذلك تحديد نسبه ضغط الدم و ظربات القلب تحت الجهد.

مراقبه ضغط الدم pressure h Blood24 24 / عن طريق جهاز خاص خلال 24 ساعه يتم ربط الجهاز بالساعد لتشخيص مرض ضغط الدو و كذلك معرفه ما اذا كان العلاجات مناسبة لظغط الدم و إمكانيه زياده او نقص العلاجات.

٥- / **breath test** لمعرفه وجود بكتيريا المعده H.pylori المسبب لقرحه المعده.

٦- / **pulmonary function test** فحص تقيم مدي عمل الرئه ،نسبة دخول وخروج الاكسجين والتنفس. بالاخص للذين عندهم الربو.

٧- **study sleep** فحص خاص عن طريق جهاز يربط بالمريض ليلا لمعرفه نقص نسبه الاوكسجين في جسم المريض خلال الشخير اثناء النوم خاصة للمرضي الذين يعانون من وجع الرأس و الخمول و التعب اثناء النهار.

السيرة الذاتية للكاتب :

-خريج جامعة صلاح الدين /اربيل- كلية الطب للعام الدراسي 1999-2000.
-دكتورا في الأمراض القلبية و الباطنية (المانيا)
-دكتورا في التداخل القسطاري و زرع جهاز تنظيم ضربات القلب (المانيا)
-دكتورا في أنواع الشبكات الدوائية (المانيا)
-تدريب في مركز علاج عجز القلب في اسبانيا . و تدريب في مركز لارتفاع ضغط الدم الرئوي في إيطاليا (البروفيسور غالي).
-تدريب في مستشفى Royal Brompton في بريطاينا-لندن (البروفيسور كريستوف ناينابر) في علاج امراض الشريان الابهر EVAR
-مشارك فعال في مؤتمرات الجمعية الامريكية لأمراض القلب في ولايات المتحدة الاميركية ، واشنطن شيكاغو لوس انجلوس و هيوستن.
-مشارك فعال في المؤتمرات الطبية في اليابان – طوكيو.
-مؤلف كتيّبين باللغة الكوردية بعنوان " التاريخ العلمي لإمراض القلب " و " ملخص عن الأمراض القلبية " .
لابحاث العلمية التي أجراها :-

1-Efficacy and safety of Promus-Stent in comparison with Cypher,Taxus and Endeavor Stents in Ischemic Heart Disease Patients with 6 months follow up.

2-Impaired mobilization of CD133(+) bone marrow -derived circulating progenitors with an increased number of Diseased coronay arteries in IHD patients with DM

3-Enhanced mobilization of the bone marrow- derived circulating progenitor cells by Intra coronary freshly isolated bone marrow cell transplantation in patients with Acute Myocardial Infarction

4-Coronary Artery Disease among patients younger than 35 years od Age: Exploring the most common risk factors

5-Reduced number AMI cases at the time of lockdown during the COVID-19 Pandemic in Northern Iraq:Exploring the Possibile explanations Behinde.

6-The most common additional risk factors of CAD in smoker patients Specifically: Shedding light on Smoker's Angiographic Profile

7-Biochemical markers affecting left ventricular ejection fraction in patients younger than 35 years of age with established coronary artery disease.

8-Associations of Vitamin D deficiency with Acute Myocardial infarction in Kurdish Patients.

9-The impact of Ramadan fasting on Acute Coronary Disease events among Iraqi Population.

10-Association of Hyperhomocysteinemia with Acute Myocardial Infarction in Kurdish Patients.

11-Hypertension in Iraq ; its prevalence, factors and consequences.

12-Association of obstructive sleep apnea with cardiovascular health.

13- Prevalence persistent symptoms after acute COVID-19 infection among Iraqi Patients

14-Assessment of psychological aspect of polypharmacy among patients with chronic diseases.

15-Safety of PCI during Ramadan Fasting among patients with ischemic heart disease: a comparison study.

16-The mortality rate of CABG, that has been performed among iraqi patients.

17-The incidence of uncontrolled hypertension, among hypertensive patients that has been checked in an Ambulatory Database.

18-The prevalence of Recovery from Dilated Cardiomyopathy postpartumly, among kurdish pregnants.

أعـــراض الـــنـــوبـــة الـــقـــلـــبـــيـــة

قد تظهر النوبة القلبية بشكل مفاجئ وشديد إلا أنها في الغالب تظهر ببطء مع ألم خفيف وشعور بعدم الارتياح

ألم وازعاج في الصدر

معظم حالات النوبة القلبية تبدأ بظهور حس انزعاج وعدم راحة في منطقة الصدر تدوم لأكثر من بضعة دقائق أو قد تختفي وتعاود الظهور مرة ثانية. هي أشبة بالشعور بعدم الراحة أوالضغط أوالضيق أو التخمة أوالألم

شعور بالانزعاج في مناطق أخرى من الجزء العلوي للجسم

تتجلى بحس بالألم أو عدم الراحة في يد واحدة أو كلتا اليدين أو في الظهر أو العنق أو الفك او المعدة

ضيق في التنفس

ليس بالضرورة ان يحدث مترافقاً مع الألم الصدري

علامات أخرى

التعرق البارد أو الغثيان أو الدوار

تعاني المرضى النساء كحال المرضى الرجال من جميع الأعراض السابقة ولكن الألم الصدري كعرض ناجم عن مرض قلبي يبدو اكثر وضوحاً لديهنّ. بالإضافة إلى ضيق التنفس والغثيان وألم الظهر أو الفك فيظهر بشكل أكبر لديهن

اذا حدث معك أو مع أي شخص يرافقك أحد هذه الأعراض اطلب الطوارئ 122 في الحال. لا تنتظر مدة أقصاها خمسة دقائق قبل طلب المساعدة فعليك دخول المستشفى بأقصى سرعة ممكنة

ترجمة : د. سيما صابر محمد

هذا الكتيب مستوحاة بالتصرف و الاضافة من كتيب الجمعية الامريكية لأمراض القلب